KIKKOMAN

Filetto di sarago con salsa Ponzu di soia agli agrumi

Tempo totale **20 Min** **20 Min** Tempo di preparazione

Valori nutrizionali (per porzione):
1.330 kJ / 318 kcal

INGREDIENTI

4 Porzioni

4	filetti di sarago
2 cucchiai	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman
4	rami di aneto fresco
Contorno:	
200 g	quinoa cotta
4	cipolle bianche piccole
0,5 mazzetto	di erba cipollina
0,5 mazzetto	di prezzemolo
4	rami di aneto
1	carota gialla
1	limone giallo
1	ciocca di finocchio
2 cucchiai	di olio d'oliva
2 cucchiai	Ponzu - Miscela di Salsa di Soia, Aceto e Aroma di Limone Kikkoman

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preparare il contorno: tagliare il finocchio a losanghe sottili e mettere da parte. Pelare e grattare la carota, tritare tutte le erbe aromatiche, sbucciare le cipolle e tagliarle a pezzetti. In un piatto da insalata, unire l'olio d'oliva alla salsa Ponzu di soia e limone e amalgamare, aggiungere le erbe aromatiche e mescolare. Versare la quinoa in una ciotola, mescolare e mettere da parte.

Passaggio 2

Scaldare la salsa Ponzu di soia e limone in una padella grande, aggiungere i filetti di sarago e cuocere per 2 minuti su entrambi i lati a fiamma media. Cospargere con l'aneto e rimuovere dal fuoco. Servire i filetti di sarago, pepare e cospargere con il restante sughino di cottura. Servire la quinoa con le erbe aromatiche e alcune losanghe di finocchio.